

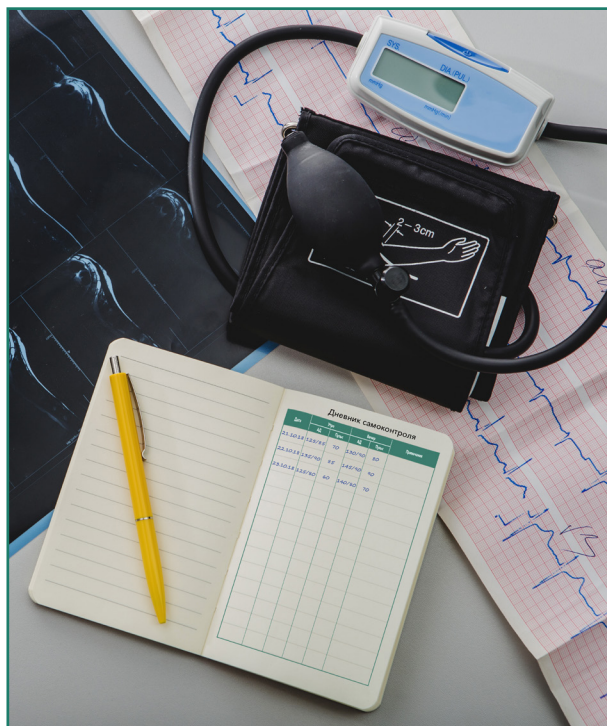
Пациентам с артериальной гипертонией рекомендуется регулярно самостоятельно измерять артериальное давление и записывать полученные цифры в дневник



Кардиотека

Измерение артериального давления имеет большое значение для определения степени его повышения и служит контролем адекватности и безопасности проводимой терапии. Однако при неправильном измерении цифры могут значительно различаться, поэтому при измерении следует соблюдать некоторые правила:

- измерения целесообразно проводить два раза в день примерно в одно и то же время утром и вечером;
- перед измерением артериального давления нужно отдохнуть не менее 5 минут, если процедуре измерения артериального давления предшествовала эмоциональная или физическая нагрузка, период отдыха может быть продлен до 15-30 минут;
- не следует в течение 30 минут до измерения артериального давления курить, а в течение 60 минут - употреблять напитки, содержащие кофеин (кофе, крепкий чай), а также использовать глазные капли или капли в нос, которые могут повышать артериальное давление;
- измерять артериальное давление лучше в положении сидя в свободной позе (на стуле возле стола, а не в низком кресле или на диване), чтобы ничто не мешало свободному дыханию. Не следует перекрещивать ноги и сгибаться. Рука, на которой производится измерение артериального давления, должна быть удобно расположена на столе и иметь поддержку (можно другую руку легко сжать в кулак и подложить под локоть), чтобы избежать напряжения мышц;
- лучше использовать автоматические аппараты для измерения артериального давления. Если использовать аппарат другого типа, необходимо попросить родных или знакомых накачивать воздух в манжетку для того, чтобы избежать получения завышенных цифр артериального давления;
- важно правильно наложить манжету аппарата для измерения артериального давления так, чтобы она плотно прилегала к плечу, но не сдавливала его (указательный палец другой руки может свободно разместиться между манжетой и плечом до нагнетания воздуха и начала измерения); нижний край манжеты должен быть на 2 см выше локтевого сгиба; необходимо выбрать манжетку подходящего размера - ширина резиновой части манжеты должна составлять около 2/3 длины плеча, а длина быть не менее 3/4 его окружности (для лиц с большой или маленькой окружностью плеча должны быть использованы манжеты большего или меньшего размера соответственно);



- необходимо проводить два последовательных измерения артериального давления с интервалом в 3-5 минут и наименьшее измерение записывать в Дневник, если значения слишком различаются, провести дополнительное измерение артериального давления;
- обязательно показывать Дневник лечащему врачу при очередном визите, обратить внимание на те дни, когда артериальное давление было более высоким, чем нормальные значения (140-130/90-80 мм рт.ст.);
- дополнительные измерения следует проводить в моменты плохого самочувствия, чтобы установить, насколько вероятно это связано с изменениями артериального давления.